Sommaire

Introduction 7

Chapitre 1. Ils nous font signe, mais que veulent-ils nous dire ? 9

1. Les normes 10
2. La certification 10
3. La notation 11
4. Quelques définitions 11
5. Les grandes catégories de signes et label 15
6. Acheter équitable : quelles garanties ? 21
7. Le diagnostic de performance énergétique des logements 22
8. Le « coût carbone » des produits 25
9. La publicité et le marketing 27

Chapitre 2. Ma maison économe 29

1. Construire sa maison naturellement 29
2. Bien isoler sa maison 31
3. Je produis mon énergie 34
4. Du bois vert dans ma maison 38
5. À la recherche de meubles écologiques ? 46
6. Réduire les débits des robinets d'eau 46
7. Baignade sans chlore 49
8. Faire son compost 51
9. Pour une maison plus saine 53
10. J'éco-jardine ! 56

CHAPITRE 3. J'ACHÈTE RESPONSABLE 63

1. **Les principaux acteurs du commerce équitable en Europe 64**
2. **Le guide d'achat Topten : www.guide-topten.com 67**
3. **La location soulage le porte-monnaie et les placards ! 68**
4. **D'autres formes de vente et d'achat 69**
5. **J'achète des produits, pas des emballages ! 72**
6. **Le tri et la récupération des déchets 73**
7. **L'eau du robinet : c'est bon pour la santé ! 75**
8. **Ma garde-robe éthique 77**
9. **Ma trousse de toilette non toxique 83**
10. **Maison nette sans salir ma planète 84**
11. **Devenir un bricolo écolo 87**

CHAPITRE 4. MANGER LOCAL ET DE SAISON, C'EST TELLEMENT MEILLEUR ! 91

1. **Comment bien se nourrir en se faisant plaisir ? 91**
2. **Alimentation locale et de saison 92**
3. **Vive les AMAP ! 93**
4. **OGM étiquetés et invisibles, ils sont où ? 95**
5. **Consommer bio : les boutiques bio 98**
6. **Emballages des produits alimentaires : ouvrons l'œil… 101**

CHAPITRE 5. VIVRE ÉCOLO AVEC MES ENFANTS 103

1. **Accueillir bébé au naturel 103**
2. **Jeux et jouets 109**
3. **La fête autrement 113**
4. **Comment pique-niquer écolo ? 115**

CHAPITRE 6. CHOISIR MA BANQUE ET INVESTIR SOLIDAIRE 117

1. **L'épargne solidaire 118**
2. **L'investissement socialement responsable 118**
3. **Quelques pistes pour utiliser solidairement son argent 119**
4. **Mes rapports avec ma banque 122**

CHAPITRE 7. DES VACANCES ENRICHISSANTES, ÉTHIQUES ET SOLIDAIRES 125

1. **L'état des lieux: le tourisme ringard qu'on ne veut plus voir 126**
2. **Les rudiments du bon «usage du monde» 127**
3. **Les ingrédients de vacances d'un nouveau genre 128**
4. **L'hébergement moins cher, occasion de nouvelles rencontres 129**
5. **Se protéger du soleil… et du réchauffement climatique! 134**
6. **Les vacances d'hiver 135**
7. **Autres pistes pour découvrir, apprendre, participer et agir 136**
8. **Pas de vacances pour vos droits 140**

CHAPITRE 8. SE DÉPLACER SANS POLLUER 143

1. **Le vélo, c'est salutaire! 144**
2. **Marcher, c'est le pied! 146**
3. **Déplacement scolaire à pied ou à vélo: Pédibus ou Vélobus 147**
4. **Les transports en commun 148**
5. **La voiture autrement 148**
6. **Le covoiturage: convivial et moins cher! 152**
7. **Une voiture à la carte 155**
8. **Des taxis «écolo» 155**

CHAPITRE 9. QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR ÉVITER LES LITIGES 157

1. **Achat d'un produit ou d'un service : vos droits en cas de litige 157**
2. **Acheter sur Internet en « cyberconsommateurs » avertis 162**
3. **Litiges de consommation : les médiateurs, mode d'emploi 164**
4. **Agir en justice : les procédures simplifiées devant la juridiction de proximité ou le tribunal d'instance 169**

POUR ALLER PLUS LOIN 173

INDEX 189

INTRODUCTION

Éthique, équitable, responsable, citoyenne, solidaire, les qualificatifs de la « nouvelle consommation » ne manquent pas !

Les aspirations à une vie plus saine, la réduction des nuisances à la source, une alimentation plaisir mais équilibrée, une consommation plus responsable, commencent à inspirer les décisions des pouvoirs publics, des producteurs et distributeurs.

La CLCV qui a fortement contesté le modèle de société de consommation basée sur le gaspillage, le « tout à jeter », en prônant une consommation citoyenne, et le magazine *Nouveau Consommateur* qui a fait le choix d'une consommation éthique et responsable s'en réjouissent.

En effet, il est plus que temps de changer de logique. Les conséquences du changement climatique sont aujourd'hui évidentes et les inégalités sociales, économiques, culturelles, continuent de s'accroître, ici et au niveau mondial.

La démonstration est faite que l'économie de marché, la libre concurrence et la logique productiviste ne garantissent pas une répartition équitable des richesses produites, ni l'accès aux services essentiels pour tous. Les droits humains et la recherche de l'intérêt général doivent être mis au centre des décisions politiques, économiques et financières.

De plus en plus, les consommateurs et les usagers veulent un développement économique basé sur la satisfaction des besoins humains, la préservation des ressources, de l'environnement, et la primauté de l'intérêt général sur les intérêts financiers d'une minorité.

Mais cette nouvelle approche de la consommation n'est pas à l'abri de multiples litiges et arnaques et il n'est pas toujours possible à chacun d'exercer son libre choix, notamment en raison de revenus insuffisants et du déséquilibre flagrant entre le poids de la publicité et du marketing comparé aux moyens d'information fiables.

En outre, les consommateurs sont encore trop souvent désignés comme coupables : ils n'accepteraient pas de faire suffisamment d'efforts, de modifier leurs achats, de payer plus cher pour avoir des produits plus écologiques.

Mais ceux qui portent ces jugements moralisateurs oublient que les consommateurs achètent ce qu'on leur vend, qu'ils ont souvent bien du mal à s'y retrouver parmi les publicités racoleuses et les multiples « signes de qualité », et qu'ils doivent supporter les conséquences financières des atteintes à la santé et des déchets surabondants. Les politiques publiques doivent faire en sorte que les produits et services sains, loyaux, qui respectent la santé, les droits humains et l'environnement soient accessibles à tous et moins chers que les autres.

Aussi, ce guide, qui s'appuie sur l'expérience de tous ceux qui ont déjà fait le choix d'une consommation éco-citoyenne, vous est proposé pour vous faciliter la vie, améliorer votre confort tout en faisant des économies et en préservant les intérêts des générations futures.

Il ne peut répondre à toutes les questions ni à toutes les situations. Vous trouverez de nombreux conseils pratiques, des repères, des clés pour comprendre et bien choisir, des adresses, des produits et services qui sont plus conformes à cette démarche que d'autres. Le fait de les citer ne veut pas dire les cautionner pour autant; la qualité totale, les produits 100 % vertueux n'existent pas. C'est une démarche de progrès continu qui nécessite la participation et la vigilance de tous.

En famille, suivez-nous dans cette longue marche de l'éco-consommation; l'utopie d'hier commence à devenir réalité, avec vous elle progressera encore. Alors faites-vous plaisir, partagez vos découvertes et vos « recettes » avec vos parents et amis, pour agrandir le cercle des éco-consommateurs !